© SonntagsZeitung 04-01-2026

Seite 16
Sonntagsgespräch

«Ich schäme mich nicht für meine Villa am Zürichberg»

Roger Schawinski Der Medienpionier hat einen kämpferischen Ratgeber für Boomer geschrieben. Eisern macht er 70 Liegestütze am Tag, wettert gegen Pensionierungszwang und denkt freimütig über den Tod nach.

Michael Marti (Text) und Urs Jaudas (Foto)

Sollte sich jemals ein Mensch in Roger Schawinskis Büro in den Räumen von Radio 1 verirren, der nicht weiss, wessen Reich er gerade betreten hat, wird ihm schnell geholfen. Solide gerahmt, unter glänzendem Glas, hängen alte Zeitungsaushänge mit denkwürdigen Schlagzeilen aus Schawinskis Berufsleben: «Radio Schawinski kommt», «Zehntausende wehren sich für Radio 24», «Schawinski flippte aus vor Glück». Der Mann, der über Jahrzehnte Schweizer Mediengeschichte schrieb, ist gut gelaunt und entspannt. Er ist in diesem Jahr achtzig geworden und will nun mit einem neuen Buch seine Generation, die Boomer, mit Tipps und Tricks und tiefen Gedanken lehren, das Beste aus dem letzten Lebensabschnitt herauszuholen.

Herr Schawinski, machen Sie immer noch täglich 50 Liegestütze, wie Sie es mal in einem Interview behauptet haben?

Nein.

Nicht mehr? Was ist passiert?

Es sind nicht 50. Es sind mittlerweile 70.

Am Stück?

Am Stück. Nicht immer morgens. Aber einmal pro Tag. Muss ich es beweisen?

Nein, nein. Das ist nicht nötig.

Ich begann mit 50 Liegestützen, steigerte mich dann auf 60, und nun bin ich bei 70. Das will ich beibehalten. Ich erwähne im Buch die genaue Zahl nicht, weil es dann doch nur geheissen hätte, der Schawinski will angeben. Aber was man sieht: Man kann auch in meinem Alter mit regelmässigem Training seine Kraft erheblich steigern. Beim Planking schaffe ich bis zu vier Minuten am Stück.

Erstaunlich…

Das ist das Resultat eines konsequenten Trainings. Ich bin der Meinung, diese Disziplin muss man aufbringen und so für die eigene Gesundheit sorgen.

Ihr Buch heisst «Hallo Boomer, so geniesst du deine Bonus-Jahre». Ist Bonus nicht ein unglückliches Wort?

Wieso? Bonus ist doch etwas Positives …

Nicht nur. Bonus erinnert auch an gierige Manager und goldene Fallschirme. Stört Sie das nicht?

Diese Assoziation empfinde ich als sehr sonderbar. Ich sage, irgendwann im Leben wird man zu seinem wichtigsten Projekt. Die ersten Boomer werden nun 80. Und wenn die jetzt einiges richtig machen, dann erhalten sie in den kommenden Jahren einen Bonus an Gesundheit und Wohlbefinden. Wie das klappt, steht in meinem Buch.

Trotzdem: Viele sehen in Boomern eine Art Abzocker-Kohorte. Sie hätten besser gelebt als jede Generation vor ihnen – und überliessen ihren Kindern eine Welt in miserablen Zustand.

Auch wir haben unsere Eltern kritisiert und infrage gestellt, als wir jung waren. Das ist das Privileg der Jugend, das wiederholt sich. Aber: Die Menschheit hat in den letzten 50 Jahren, in denen die Boomer am Ruder waren, unvergleichlich gut abgeschnitten. Und ich glaube, wir haben die Welt vorangebracht. Natürlich ist nicht alles perfekt, aber unterm Strich, glaube ich, müssen wir uns da nicht schämen.

Der US-Publizist Bruce Cannon Gibney nennt die Babyboomer eine «Generation von Soziopathen»: egoistisch, gierig, empathielos. Zu hart?

Wie soll ich denn auf eine so pauschale Kritik eingehen? Unbestritten ist doch: Erst mit den Boomern ist beispielsweise die Entwicklungshilfe wirksam ausgebaut oder ein solides Sozialsystem geschaffen worden. Realität ist doch, dass in den letzten Jahrzehnten die Armut weltweit massiv zurückgegangen ist, auch in der Schweiz. Aber ja, wenn die Wirtschaft wächst, dann entstehen auch Probleme. Die steigende Umweltbelastung gehört leider dazu. Diese müssen wir nun in den Griff bekommen.

Wie viele Flugkilometer sind Sie denn 2024 geflogen?

Einige, das ist klar. Aber das ist nicht das Entscheidende. Diese Fixierung auf Flugkilometer als Kennzahl für die Umweltbelastung ist falsch. Andere Faktoren sind wichtiger. So fahre ich seit 15 Jahren ein Elektroauto. Zudem habe ich viele Sonnenkollektoren. Und die Wärmepumpe ist bestellt.

Wenn Sie meinen. Wie viele Quadratmeter Wohnraum pro Kopf beanspruchen Sie mit Ihrem Zuhause am Zürichberg?

Viele. Ziemlich viele. Und ich schäme mich nicht dafür. Wollen Sie mir ein schlechtes Gewissen machen?

Sie schreiben in Ihrem Buch wörtlich: «Viele Boomer verbleiben in zu grossen Häusern und in Wohnungen mit zu vielen Zimmern.» Und Sie nennen dies «egoistisch». Gilt das auch für Sie?

Vielleicht. Aber ich schreibe auch, dass dieses Verhalten nachvollziehbar ist. Weil wir Boomer unsere erworbenen Positionen so lange verteidigen, wie wir es für richtig halten. Ich muss kein schlechtes Gewissen haben. Wo soll ich denn hin? In ein Altersheim? Ich habe mir mein Haus erarbeitet und als Medienunternehmer für Hunderte von Menschen Arbeitsplätze geschaffen.

Ihr Buch schliesst mit einem bemerkenswerten letzten Satz…

Schön, dass Sie das Buch zu Ende gelesen haben.

Selbstverständlich. «Mit unseren Stimmen und unserem Engagement müssen wir dafür sorgen, dass für unsere Gesellschaften auch längerfristig optimale Lösungen gefunden werden.»

Die Älteren, die Boomer, werden politisch immer mächtiger, weil sie häufiger abstimmen als die Jungen. Damit wächst die Gefahr, dass sie vor allem die eigenen Interessen vertreten.

In der Politik darf aber nicht das Partikularinteresse einer Generation dominieren. Entscheidend ist das Allgemeininteresse.

Vor kurzem konnten wir über die Erbschaftssteuerinitiative abstimmen. Was haben Sie eingelegt? Ein Ja? Ein Nein?

Selbstverständlich habe ich Nein gestimmt. Die Initiative war in vielem zu extrem. Sie wurde von Leuten lanciert, die offen davon sprechen, den Kapitalismus überwinden zu wollen. Ich hatte die Initiantin Mirjam Hostetmann bei mir in der Radiosendung – das war pubertäres Gelaber. Auf diese Art kommt man nicht weiter.

Was stimmten Sie bei der Initiative für eine 13. AHV-Rente?

Ich fand die Initiative eigentlich unnötig. Gleichzeitig gibt es Menschen, die diese zusätzliche Rente brauchen – Altersarmut existiert auch in der Schweiz. Insgesamt sind die über 65-Jährigen heute jedoch die wohlhabendste Bevölkerungsgruppe in der Schweiz – erstaunlicherweise mit weiter wachsendem Vermögen.

In Deutschland fordern Ökonomen einen «Boomer-Soli»: Vermögende Rentner sollen zur Stabilisierung der Renten stärker beitragen. Wäre das ein Modell für die Schweiz?

Damit habe ich mich nicht beschäftig … Im Hinblick auf eine Stabilisierung des Rentensystems scheint mir ein anderer Punkt entscheidend.

Welcher?

Das Rentenalter von 65 ist für die meisten Berufe schlicht falsch – es ist viel zu früh. Dieses Pensionierungsalter wurde erstmals im 19. Jahr-hundert in Deutschland festgelegt, in einer Zeit, in der die meisten Menschen körperlich gearbeitet haben. Dass man das bis heute nicht grundsätzlich korrigiert hat, finde ich völlig antiquiert. Wer als gesunder Mensch untätig wird, tut weder sich selbst noch der Gesellschaft einen Gefallen.

Aber die Idee einer Entlastung der jüngeren Generationen finden Sie grundsätzlich richtig?

Grundsätzlich ja – etwa durch Anreize für längeres Arbeiten oder einen späteren Rentenbezug. Aber unter dem Schlagwort Generationengerechtigkeit werden derzeit fragwürdige Ideen in Umlauf gebracht. Teils geradezu irre.

Woran denken Sie?

An die Idee, Menschen ab 70 das Stimm- und Wahlrecht zu entziehen. Das wäre eine Bestrafung einer Generation, die enorm viel für dieses Land geleistet hat. Wenn man die Schweiz von 2026 mit derjenigen vor 30 oder 40 Jahren vergleicht, ist sie ein völlig anderes Land. Die heutigen 80-Jährigen haben von diesem Fortschritt profitiert, aber sie haben ihn auch vorangetrieben – mit einem starken Gesundheitssystem, gesellschaftlicher Stabilität, hohem medizinischem Standard. Das sollte man auch anerkennen.

Politologin Rahel Freiburghaus thematisiert die Möglichkeit, Älteren das Wahlrecht zu entziehen – dies, um die demografisch bedingte Dominanz gegenüber den Jüngeren auszugleichen. Darüber kann man doch nachdenken.

Nein. Das Prinzip «One man, one vote» darf man nicht infrage stellen. Der richtige Weg wäre vielmehr, dass die Jungen häufiger abstimmen. Wer nicht wählen geht und sich dann über die politische Dominanz der Älteren beklagt, macht es sich zu einfach. Gleichzeitig muss ich sagen: Ich fühle mich selbst zunehmend überfordert von der Fülle an Abstimmungen – kommunal, kantonal, national.

Sie als Politprofi?

Ja. Man kann sich unmöglich über alles gleich gut informieren. Vielleicht müsste man die Zahl der Vorlagen reduzieren und sich auf die wirklich zentralen Fragen kon-zentrieren. Das könnte auch dazu beitragen, dass sich wieder mehr Junge an den Abstimmungen beteiligen.

In welchem Pensum arbeiten Sie heute noch?

Das lässt sich schlecht in Prozenten messen. In meinem Kopf läuft der Film rund um die Uhr. Ich arbeite viel, teile mir die Zeit aber ein – und mache bewusst Pausen. Gerade im Alter sind längere Auszeiten wichtig.

Sind Sie jeden Tag im Büro?

Nein. Ich habe das Privileg, selbstständig zu sein. Freunde von mir wurden mit 65 pensioniert – ich weiss nicht, ob es ihnen deshalb heute besser geht. Ich glaube, es ist wichtig, dass man noch etwas leistet, Feedback bekommt und einen inneren Antrieb hat. Ich habe bei Radio 1 fixe Formate: wöchentliche Interviews, Streitgespräche, eine Kolumne, Zeitungsartikel, bin CEO des Senders – und schreibe zwischendurch auch noch ein Buch. Für 80 wohl kein schlechtes Pensum.

Gerade das ist doch typisch Boomer: Alle sitzen bis ins hohe Alter auf ihren Posten und wollen nicht Platz machen für die Jungen.

Man muss ja nicht auf der bisherigen Position verharren. Man kann etwas Neues machen, sich anders einbringen – etwa im sozialen oder karitativen Bereich, in der Arbeit mit Jugendlichen. Natürlich gibt es Funktionen, die man abgeben muss, auch solche, die man sich erarbeitet hat. Was aber falsch wäre, ist der komplette Rückzug nach dem Motto: Ich bin alt, mich braucht niemand mehr. Die Erfahrung ist da. Der geistige und körperliche Zustand vieler Älterer ist gut. Ein pauschales Aussortieren wäre Verschwendung.

Jetzt mal ehrlich: Möchten Sie nicht einfach mal entspannen, loslassen? Keinen einzigen Liegestütz, nur relaxen?

Das tue ich doch auch.

Wirklich?

Sicher. Ich gehe in die Ferien, ich spiele Golf. Keine Sorge.

In Ihrem Buch dient Thomas Gottschalk als Negativbeispiel für den Rückzug.

Ich kenne Thomas persönlich und habe ihn bewusst als Beispiel gewählt – für jemanden, der den richtigen Moment verpasst hat. Er hat den Abschied nicht selbst gestaltet. Kein klarer Abgang, kein Rollenwechsel. Stattdessen immer neue Comebacks und öffentliche Klagen über den Zeitgeist. Das ist kein souveränes Loslassen, sondern ein Festhalten am früheren Applaus. Was danach passiert ist, hat mich erschreckt.

Sie sprechen die Krebsdiagnose an.

Ja. Da war mein Buch bereits in Druck. Es tut mir leid für ihn. Ich mag ihn sehr. Der Abschied vom Rampenlicht ist für viele extrem schwierig – auch für mich. Die entscheidende Frage ist: Wann macht es noch Sinn weiterzumachen, und wann wird es tragisch?

Machen Sie es besser als Gottschalk?

Ich habe für mich eine Grenze gesetzt. Sollte ich in Interviews Namen oder Daten nicht mehr abrufen können oder ins Stottern geraten, dann ist Schluss. Irgendwann wird das passieren. Das ist dann für mich das definitive Zeichen, mich auszuklinken.

Sie werden seltener an Partys eingeladen, schreiben Sie. Tut das weh?

Ach, was! Das habe ich längst abgehakt. Als ich Chef beim TV-Sender Sat 1 in Berlin war, hatte ich bis zu drei Einladungen pro Abend. Wenn die Funktion weg ist, sind auch die Einladungen weg. So ist das, no problem. Man muss unterscheiden, ob man als Person eingeladen wird oder wegen der Rolle, die man

gerade spielt. Irgendwann wird man bedeutungslos. Ich habe es noch nicht ganz geschafft, aber es wird kommen.

Ist nicht gerade Ihr neuestes Buch ein Festhalten – ein letzter Versuch, relevant zu bleiben?

Nein. Ich suche nicht um jeden Preis Aufmerksamkeit. Vielmehr habe ich wirklich das Gefühl, ich kann noch etwas geben, Ratschläge und Tipps liefern – wie mit diesem Buch, gerade für Menschen meiner Generation.

Sie raten, den ersten Kaffee erst 90 Minuten nach dem Aufstehen zu trinken. Stellen Sie sich dafür jeweils einen Timer?

Sicher nicht. Meistens nehme ich ihn sogar ein bisschen früher. Aber ich trinke meinen Kaffee heute mit gutem Gewissen: drei bis vier Tassen, nie ganz früh am Morgen, nie später als um zwei Uhr nachmittags. Daran halte ich mich. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Kaffee am Abend oder nach dem Nachtessen keine gute Idee ist.

Sie schlafen mit einer Augenbinde, schreiben Sie. Ist der Schlaf so wirklich besser?

Ja, absolut. Nachtruhe ist eines der wichtigsten Dinge überhaupt. Wenn man die äusseren Einflüsse reduzieren kann, akustisch wie optisch, wirkt das Wunder. Und ehrlich gesagt: Wenn ich abends in mein Bett steige, freue ich mich richtig darauf. In solchen Momenten fühle ich mich wie der glücklichste Mensch.

Der einstige Radiopirat spielt im Alter Golf.

Das ist so, ja. Ich habe das auch in einem Buch beschrieben. Früher hätte ich nie gedacht, dass ich einmal Golf spielen würde. Als mein Knie kaputt war, konnte ich nicht mehr Marathons laufen. Vor unserem Haus in Ibiza liegt ein Golfplatz – und irgendwann bin ich einfach hingegangen.

Sie schreiben vom Wert der Altersmilde und Selbstironie. Wann haben Sie zuletzt über sich selbst gelacht?

Vor allem mit meinen Kindern. Ich nehme mich nicht besonders ernst. Nach aussen gibt es ein Bild von mir – zu Hause ist das ganz anders. Dort bin ich kein Prominenter, sondern jemand, der die Geschirrspülmaschine ausräumt, Dinge liegen lässt, ein bisschen Unordnung macht und dafür auch mal Ärger bekommt.

Verstellen Sie sich denn in der Öffentlichkeit?

Nein, aber ich spiele eine Rolle. Wenn ich eine Sendung mache, ist das nicht meine ganze Person. Das ist eine Funktion. Und ich mache heute auch nicht mehr die ganz konfrontativen Sendungen. Zu meinem eigenen Erstaunen bin ich altersmilder geworden – und empathischer als früher.

Das sagen Sie.

Ja. Ich habe das Gefühl, ich bin eigentlich ein ganz netter Mensch.

Lesen Sie Todesanzeigen?

Ja.

Weshalb?

Um zu sehen, ob jemand gestorben ist, den ich kenne. Ob ich an eine Beerdigung gehen sollte. Oder zumindest eine Beileidskarte schreiben will. Und natürlich schaue ich mir die Jahreszahlen an.

Das Alter der Verstorbenen?

Ja. Viele Menschen werden heute über 90. Die Leute werden immer älter. Wir alle.

In Ihrem Buch kommt der Tod kaum vor. Verdrängen Sie?

Nein, keineswegs. Wieso verdrängen? Wie man stirbt, das weiss niemand.

Aber Sie setzen sich damit auseinander?

Ich hoffe, dass ich im letzten Moment nicht verhärmt sein werde, sondern loslassen kann. Meine Mutter hat mir kurz vor ihrem Tod den Segen gegeben. Meine frühere Lebenspartnerin ebenfalls. Das habe ich als etwas ungemein Grossartiges erlebt, es hat mich gestärkt. Und wenn ich das meinen Liebsten einmal geben kann, diese Stärke, dann habe ich es, so glaube ich, richtig gemacht.

Selbstbestimmtes Sterben und aktive Sterbehilfe sind von den Boomern enttabuisiert worden. Was denken Sie darüber?

Wir Boomer haben in unserem Leben vieles selbstbestimmt, mehr als vorhergehende Generationen. Das gilt auch fürs Lebensende. Bevor man zum Pflegefall wird, bevor man an Schläuche angeschlossen wird, stellt sich die Frage: Will ich das? Oder will ich das nicht? Auch das kann eine Form des Loslassens sein. Ich bin Mitglied bei Exit, meine Frau ebenfalls. Ich halte mir diese Option offen.

Was sollen die Menschen nach der Lektüre Ihres Buches anders machen?

Die Leserinnen und Leser sollen denken: Das kann ich auch schaffen. Ich kann es sogar noch besser machen. Man ist nicht einfach Ausschussware, nur weil man älter wird. Wir stehen am Jahresanfang, alle fassen gute Vorsätze. Mein Buch zeigt, wie man sie umsetzt.

Sie sagen von sich nie, Sie seien alt. Warum nicht?

Ich bin nicht alt. Ich bin älter.

«Die Menschheit hat in den letzten 50 Jahren, in denen die Boomer am Ruder waren, unvergleichlich gut abgeschnitten»: Roger Schawinski in den Aufnahmeräumen von Radio 1 in Zürich.

«Unterm Strich müssen wir Boomer uns nicht schämen.»

«Wer als gesunder Mensch mit 65 untätig wird, tut weder sich selbst noch der Gesellschaft einen Gefallen.»

«Irgendwann wird man bedeutungslos. Ich habe es noch nicht ganz geschafft, aber es wird kommen.»

Ein Buch nicht nur für Boomer

Roger Schawinski hat mehr als einen Gesundheitsratgeber für Boomer geschrieben – sein Buch ist eine ehrliche, stellenweise selbstironische Auseinandersetzung mit dem Älterwerden. Mit 80 Jahren und 70 Liegestützen täglich hat der Medienunternehmer durchaus Autorität in Sachen Fitness.

Schawinski meidet die Fallen der Longevity-Industrie: kein Botox, keine Blutwäsche, kein Biohacking-Wahnsinn. Stattdessen pragmatische Strategien, die tatsächlich funktionieren – von Krafttraining bis Schlafhygiene. Sehr erfrischend: die ungeschminkte Haltung zu Demenzängsten, zur Schwierigkeit des Loslassens und zur eigenen Villa am Zürichberg.

Offen geht Schawinski auch die schwierige Frage der Generationengerechtigkeit an – und gibt selbstkritisch zu, dass seine Generation hier noch einiges besser machen könnte. Das Buch ist relevant, motivierend und frei von falschen Heilsversprechen.

Roger Schawinski: Hallo Boomer, so geniesst du deine Bonus-Jahre. Radio-1-Verlag, Zürich 2025. 195 S., ca. 24 Fr.